

2013

11月

市民カレンダー

1金	◎南砺市功労表彰式 13:30～ 福野庁舎
2土	◎木彫りの天神様展in木彫りの里 9:00～ ～4日 いなみ木彫りの里創造館
3日	◎第10回南砺菊まつり 9:00～17:00 ～10日 南砺市園芸植物園
4月	
5火	◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 砺波サナトリウム福井病院 ※要予約(☎③7715) ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715) ◎市政ご意見・苦情承り所 18:00～20:00 福野・井波・城端・福光庁舎、南砺家庭・地域医療センター
6水	
7木	◎心配ごと・障がい者相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター ◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
8金	
9土	◎ぎんなんフェスタ2013 8:30～16:00 ～10日 JA福光南蟹谷地区センター周辺 ◎住宅相談 13:00～17:00 コミュニティプラザアスモ2F「ほっとステーション」 ◎住宅相談 13:30～17:00 ショッピング「ア・ミュー」
10日	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
11月	
12火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 小矢部大病院 ※要予約(☎③7715) ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎不動産無料相談会 13:00～16:00 砺波まなび交流館
13水	
14木	◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
15金	

文化の日

16土	◎ヘリオス・アットホーム2013【サンポーニャ&ケーナ】瀬木貴将&榊原大 開演 19:30～ 福野文化創造センター
17日	秋の火災予防運動 ～消すまでは心の警報 ONのまま～ 11月9日(土)～15日(金)
18月	
19火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 砺波サナトリウム福井病院 ※要予約(☎③7715) ◎法律相談 13:30～15:30 社会福祉協議会本所 ※要予約(☎④2941) ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715)
20水	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～ ◎心配ごと・行政・人権・家庭児童相談 13:30～16:00 ◎城端老人福祉センター「美山荘」
21木	◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎②1767) ◎ひきこもり相談 13:30～(個別)、14:45～(家族) 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512) ◎相倉合掌造り集落ライトアップ 日没～20:00 ～24日
22金	
23土	◎第23回IOX-AROSA雪恋まつり 9:00～ IOX-AROSAスキー場 ◎第28回福野のごっつお里いもまつり 10:00～ 福野体育館
24日	◎ぐるめフェスタinいなみ2013 9:00～ JAとなみ野井波中央支店
25月	◎広報なんと12月号発行・配布物配布日
26火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(☎③7715) ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
27水	
28木	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎出前市長室 18:00～20:00 城端行政センター
29金	
30土	◎あすまだち高瀬収穫感謝祭 10:00～ あすまだち高瀬

福野・井波・城端・福光の4庁舎は、毎週火曜日午後7時まで開庁!

福野・井波・城端・福光の4庁舎は、毎週火曜日午後7時まで開庁! 福野・井波・城端・福光の4庁舎は、毎週火曜日午後7時まで開庁! 福野・井波・城端・福光の4庁舎は、毎週火曜日午後7時まで開庁!

11月 図書館 休館日

●印は休館日です

上平・利賀・井口 図書サービスコーナー 業務時間 平日8:30～17:15

中央図書館(福光)

開館時間 9:30～19:00 (土・日・祝日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

福野図書館

開館時間 9:30～19:00 (土・日・祝日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

平図書館

開館時間 9:30～17:00

日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

井波図書館

開館時間 9:30～18:00 (土・日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

城端図書館

開館時間 9:30～18:00 (土・日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2013 健康 11月 カレンダー

問い合わせ

- 予防接種・母子・歯科健診に関して…
福光保健センター ☎ 52-1767 FAX 52-6511
- 成人の健康診査や相談に関して…
健康課 保健係(井波庁舎) ☎ 23-2027 FAX 82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…
平保健センター ☎ 66-8026 FAX 66-8027

■ 離乳食教室、フッ化物塗布、予防接種は個人通知をしませんので、毎月の「市民健康カレンダー」を見て会場へお越しください。

■ 対象地域の会場で受診できないときは、事前に連絡してください。

乳幼児の健康・育児相談

すこやかに育てるために

項目/対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物	
3か月児健診	全地域	平成25年7月生	19日(火) 13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 なんとすこやかファイル バスタオル・問診票	
7か月児離乳食教室	全地域	平成25年4月生	27日(水) 9:30~10:10	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんとすこやかファイル 仕上げ用歯ブラシ らくらく離乳食ガイドブック	
1歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成24年4月1日生~ 5月15日生	26日(火) 13:00~13:20	福光保健センター	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円 なんとすこやかファイル	
3歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成22年5月12日生~ 6月25日生	28日(木) 12:45~13:15	福光保健センター	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円	
1歳児むし歯予防教室	全地域	平成24年10月・11月生	27日(水) 13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 なんとすこやか ファイル	
2歳児・2歳6か月児 3歳児フッ化物塗布	福光・城端	2歳児(H23年10月生)	14日(木)	福光保健センター	母子健康手帳 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円	
		2歳6か月児(H23年4月生)				
	福野・井波 井口・利賀	2歳児(H23年10月生)	21日(木)			南砺家庭・地域医療センター(健診会場)
		2歳6か月児(H23年4月生)				
乳幼児育児相談 ※要予約	全地域	乳幼児	5日(火) 9:00~10:00	福光保健センター	母子健康手帳	
マタニティ教室 ※要予約	全地域	妊娠3か月(8週)~ 5か月(19週)頃の方	25日(月) 13:00~13:20	福光保健センター	母子健康手帳 なんとすこやかファイル アンケート (予約された方に 郵送いたします)	

健康相談

健康を守るために ※どなたでもお気軽にご相談ください。(要予約)

項目	対象地域	実施日(毎週)	受付時間	会場	持ち物
乳幼児から高齢者の 健康・栄養相談	城端	月	9:30~11:30	城端保健センター	健康手帳
	井波	水		井波保健センター	
	福野	金		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
	福光	火・木		福光保健センター	
	平	金		平保健センター	
	井口			井口行政センター	
心の健康相談 (対応:精神科医師)	全地域	21日(木)	13:30~16:00	上平行政センター	
				利賀行政センター	
				福光保健センター	

各種検診

早期発見が決め手です。

がん検診(胃・子宮・乳房)は定員がありますので事前にお申込みください。
※受診券が届いていなくても、受診機会のない方は受診できます。受診券は、当日会場で作成いたします。

○集団検診

項目	対象地域	実施日	受付時間	会場	持ち物
39歳以下健診	井波・井口 利賀・福野	11月14日(木)	17:00~19:00	南砺家庭・地域医療センター (健診会場)	対象者:19歳以上39歳以下 39歳以下健康診査受診券、負担 金1,000円、健康手帳
		11月17日(日)	9:00~11:00		
		11月22日(金)	13:30~15:30		
胸部レントゲン検診	井口	7日(木)	13:30~14:30	井口ふるさとふれあい会館	対象者:40歳以上 胸部レントゲン検診受診券、負担 金300円(65歳以上無料)、健康 手帳
	城端	14日(木)	13:30~15:00	城端保健センター	
胸部レントゲン検診 胃がん検診 胃の受付は10:00まで ※要予約	井波	11日(月)	9:00~11:00	アスモ	対象者:40歳以上 胸部レントゲン検診受診券、 負担金300円(65歳以上無料)、 健康手帳 胃がん検診希望者は胃がん検診 受診券、負担金1,100円(節目無 料)、健康手帳
子宮頸がん・ 乳がん検診 (女性のみ) ※要予約	井波	15日(金)	13:00~14:00	アスモ	子宮がん対象者:20歳以上 乳がん対象者:40歳以上 乳がん検診受診券、子宮がん検診 受診券、負担金、健康手帳、子宮 乳がん検診クーポン券(該当者)
	福野	8日(金)	13:00~14:00	南砺家庭・地域医療センター (検診会場)	
	福光	1日(金) 13:00~14:00 23日(土) 8:30~9:30	福光保健センター		

項目	対象者	実施期間	受付時間	会場	持ち物
特定健康診査 (集団)	<国保加入者の未受診の方> 昭和14年4月1日生~昭和49年3 月31日生の方 ※受診日時点で国保を喪失された 場合は、全額自己負担になります。	2日(土) 10日(日)	8:30~11:00	福光保健 センター	<国保加入者の方> 被保険者証、特定健康診査受診 券または未受診者ハガキ
		24日(日)	8:30~11:00	南砺家庭・地域医療 センター(健診会場)	
前立腺がん (男性)	50歳以上の方	特定健診(集団)に同じ			受診券、負担金500円
肝炎ウイルス 検診	今年度40・50・60・65歳になる方また は41歳以上で未検査の方	特定健診(集団)に同じ			肝炎ウイルス検査問診票兼同意書 (41歳以上で未検査の方は、事前 に保健係にお申込みください。)

○個別検診(医療機関にて検診)

項目	対象者	受付時間	会場	持ち物
がん検診	胃がん (40歳以上の方)	H26年2月28日まで 診療時間帯	南砺市指定医療機関	施設検診受診券(保健 係・保健センターで発 行)
	子宮がん(頸・体部) (20歳以上の方)	H26年3月31日まで 診察時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	負担金
	乳がん (40歳以上の方)	H26年3月31日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	子宮・乳がん検診クー ポン券(該当者)

とやま健康パークに出かけませんか? 「南砺市民、特別割引期間のお知らせ」

●期間
11月6日(水)~12日(火)
※11月11日(月)はお休み

とやま健康パークを健康づくりのきっかけとして利用していただくため、南砺市内に居住する方なら誰でも利用料が半額になる特別な期間「南砺市の日」があります。この機会にどうぞご利用ください!

区分	特別料金		通常料金		主な施設
	1日	2時間30分	1,500円	1,000円	
大人 (高校生以上)	1時間	250円	500円	500円	トレーニングジム、スタジオ オ、温泉、露天風呂、薬湯、 サウナ、マッサージ機、温 水プール、バーデゾーン、 リラクゼーション、レスト ラン等
	2時間30分	250円	500円	500円	
小学生 中学生	1日	370円	750円	750円	
	1時間	120円	250円	250円	

注1) ご利用の際は、免許証、保険証など住所などが確認できるものをお持ちください。
注2) 「1時間」や「2時間30分」利用で入場し、時間延長された場合は、どの区分であっても次の延長料が加算されますのでご注意ください。
・1時間→2時間30分=500円 ・1時間→1日=1,000円 ・2時間30分→1日=500円
・小中学生は半額相当。

●その他: ①ウエア、タオルをご持参ください(レンタルは有料です)。②シャンプー・リンス・ボディシャンプーは備え付けてあります。③小学生は保護者が同伴ください。トレーニングジムの利用は中学生以上です。

利用者の声

- ・日頃運動不足のため、この日はいろいろと体験ができ、汗を流すこともできてよかったです。
- ・教室や施設が充実している。
- ・運動するきっかけになった。

●問い合わせ

とやま健康パーク(富山市友杉151番地)
TEL (076) 428-0809
http://www.toyama-pref-ihc.or.jp